

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely Eläinliikkeet + avaavat	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kuminauha	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Tempaus - Räjähtävä lantion käyttö ja High-pull - Syvä allemenno	Ylämäki - Loikat eteen ja sivuttain - Tasajalkahyppy - Eläinliikkeet eteen ja taakse - Spurtit (reaktiolähdöt)	Kehonhallinta - Parallens (esim. L-sit) - Päälläsesonta(käsilläseisonta/ käsilläkävely - Roikunnat - Muscle-up harjoitteet - yms.	Boxiliikkeet - Sivuttaishyppy boxille (voi myös tehdä boxinousuna) ”Copenhagen raise” 1 jalan Hiptrust	Pystypunnerrus - Tangon hyvä linja - Keskivartalon hallinta - Ei vauhtia jaloista!	Lelupäivä/ kiertoarjoitus - Kelkan vedot/työntö - Slamball - Rigi-liikkeet - Renkaat yms.	CT-palauttava - Dynaaminen liikkuvuus - Kehonhallintaa - Erilaisia pitoja - Lantion liikkuvuus
Keskitytään keskivartalon hallintaan ja hyvään/tukevaan asentoon allemenossa 7 x 3	Tekniikka ensin kuntoon ennen kuin lisätään harjoituksien intensiteettiä.	Liikkeet skaalataan oman tason mukaan. 3 x 6-10 toistoa	Tehdään jokaista liikettä 3 sarjaa. 3 x 10 + 10 3 x 5 + 5 (Hipthrust)	Keskivartalon tuki ja hallinta, alaselkä Ei saa notkistua! Jokaisen sarjan jälkeen 2 x leuka 6 x 5 + 2	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä. Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymia
10min (painotus keskivartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä	12 min AMRAP alavartalolle (ei juoksua)	10min (painotus ylävartalossa ja sykettä nostavissa)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP alavartalolle	4-5 x 400 metriä vedot jokainen omaan tahtiin. 2 min palautus jokaisen vedon jälkeen	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta noin 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely Aidat + kehonpaino	15min verryttely Kehonpaino ja liikkuvuutta	15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kehonpaino + tanko	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
Rive + työntö - Vedon suunta - Vahva lantion käyttö - Nopea allemenno	TRX kuntopiiri Esimerkkiliikkeet: - Punnerrus (toinen käsi maassa) 1 käden soutu - Kyykkyhyppy - Vatsarulla 1 jalan vuorikiipeilijä - yms.	CORE-päivä - Erilaisia keskivartaloa kuormittavia liikkeitä - Esim. coreplate, kuminauha-vatsat, DeadBug, T2B yms.	Mave - Hallitusti alas - Hyvä nostoasento - Lapatuki ja keskivartalo tiukkana!	Lelupäivä/kiertoharjoitus - Kelkan vedot/työntö - Slamball - Rigi-liikkeet - Traktorin rengas - TRX - yms.	”Operator Ugly” - Etukyykky, max toistot - Penkki, max toistot - Mave, 60 sek. - Leuat, max toistot - Viivajuoksu - TGU 5 min 800-1200 m juoksu	CT- palauttava - Dynaaminen liikkuvuus - Lantion liikkuvuus aidoilla - Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Haetaan hyvä ja syvä allemenno. Työnnössä nopeutta! 7 x 2	Tehdään 15 toiston sarjoja. Pääpaino ylävartalossa. 3 kierrosta	Keskitytään hyvään tekniikkaan. Liikkeet saavat olla haastavia, MUTTA skaalattavissa 3 x 8-12 /Liike	Jokaisen sarjan jälkeen 4 x Nordic Hamstring Curl 5 x 8 + 4	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Kyykky: <i>Miehet 40-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Penkki: <i>Miehet 30-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Mave: <i>Miehet 50-80kg</i> <i>Naiset 40-60kg</i>	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymia.
Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP alavartalolle (juoksu ok ;))	10 min AMRAP alavartalolle	10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10-20 min	Oman kehon painolla 20min -ei juoksua Loppuun rullausta ja venyttelyä